

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje visoke stručne spreme  
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Žana Garafulić

**TENIS KAO CJELOŽIVOTNO**  
**ISKUSTVO**

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Petar Barbaros Tudor

Zagreb, rujan 2016.

## **TENIS KAO CJELOŽIVOTNO ISKUSTVO**

### **Sažetak**

U ovom diplomskom radu je prikazan put tenisača od teniskih igraonica do profesionalnog tenisa među svjetskom teniskom elitom. Ukazati će se na probleme na koje tenisač nailazi i unutrašnje i vanjske čimbenike koji utječu na njegovu karijeru te različitosti među tenisačima. Iznijeti će se teniska iskustva aktualne i bivše tenisačice te njihova viđenja tenisa kroz juniorski i seniorski tenis. Prikazati će problem ozljeda kao jedan od najčešćih razloga prekida karijere te ukazati mogućnosti tenisača nakon prestanka aktivnog treniranja i natjecanja.

Ključne riječi: teniska karijera, iskustva tenisača, odricanja sportaša, ozljede

## **TENNIS AS A LIFE EXPERIENCE**

### **Summary**

This present thesis shows the path of tennis players all the way from tennis playgrounds to professional tennis among the world tennis elite. It will point out the problems that tennis player faces and internal and external factors affecting his career and differences between tennis players. It will bring out tennis experiences of current and former female players and their visions of tennis through junior and senior tennis. It will show the problem of injuries as one of the most common reasons of stopping career and point out the possibilities of tennis player after stopping active training and competition.

Keywords : tennis career, experiences of tennis players, athletes sacrifices, injuries

## **SADRŽAJ:**

1. UVOD.....	4
1.1. Definicija i osnovna pravila tenisa .....	4
1.2. Teniska oprema i teren .....	5
1.3. Povijest tenisa.....	7
2. STRUKTURALNA ANALIZA TENISA .....	9
2.1. Funkcionalne zahtjevnosti tenisača.....	10
3. TENISKO OBRAZOVANJE .....	11
3.1. Senzitivne faze razvoja.....	11
3.2. Kada i kako uključiti dijete u tenis? .....	13
3.3. Tenis igraonice (4 – 7 god.) .....	15
3.4. Škola tenisa – osnovno tenisko obrazovanje (7 – 11 god.) .....	17
3.5. Otkrivanje sportskih talenata i uključivanje u sustavan trenažni proces.....	20
3.6. Napredno tenisko obrazovanje (12 – 15 god.) .....	21
3.7. Kritična faza – prekid treniranja ili ulazak u profesionalni tenis .....	23
3.8. Profesionalno tenisko obrazovanje (16-19 god.).....	24
3.8.1. Iskustvo Petre Martić .....	26
4. OZLJEDE - OTEŽAVAJUĆI FAKTOR U PROFESIONALNOM TENISU .....	27
4.1. Najčešće ozljede tenisača .....	28
5. ŽIVOT I MOGUĆNOSTI NAKON TENISKE KARIJERE .....	29
6. ZAKLJUČAK.....	32
7. LITERATURA .....	33

## **1. UVOD**

### **1.1. Definicija i osnovna pravila tenisa**

Tenis je vrlo popularna sportska igra raširena među svom populacijom, u kojoj se pomoću posebno dizajniranog teniskog reketa, udarajući tenisku lopticu nadmeću dva igrača ili dva para igrača. Tenisom se bave ljudi različite dobi i različitih zanimanja. Vrlo je raširen među svim rekreativcima i postaje sve popularniji sport koji je standardno u programu Olimpijskih igara.

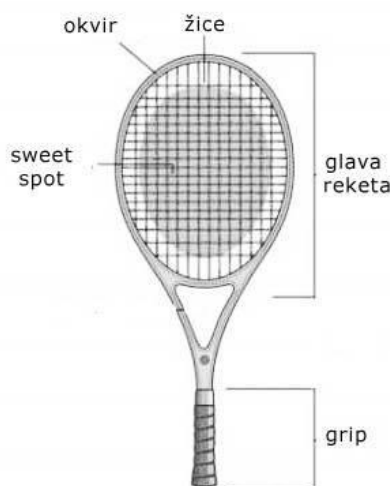
Tenis igraju po dva igrača kada se igra pojedinačno, odnosno četiri igrača (po dva u timu) kod igre parova. Cilj teniske igre, nadmetanja između igrača je uputiti tenisku lopticu preko mreže, na način da onespособi protivnika da vrati lopticu prije nego drugi put padne na podlogu. Bitno je da se loptica, prelaskom preko mreže, ubaci u označeni protivnikov teren. Svaki meč započinje servisom, kojeg izvodi igrač određen najčešće bacanjem novčića. Na početku svakog gema, servis započinje s desne strane iza vanjske linije. Loptica se odigrava dijagonalno, u označeni kvadrat (servisno polje) protivnikovog terena. Servira se naizmjenično, lijevo-desno dok se ne završi gem. Nakon toga, kod neparnog rezultata (npr.2:1), slijedi promjena strana i promjena servera ili kod parnog rezultata, samo promjena servera. Igrač osvaja poen ako protivnik neuspješno vrati lopticu koja je došla do njegovog dijela terena, tako što lopticom pogodi mrežu, izvan označenog dijela terena (out) ili uopće ne može doći do loptice (winner). Kod standardnog gema, poeni se broje na način da se prvo izgovaraju osvojeni poeni servera, a potom protivnika. Prvi poen (15), drugi poen (30), treći poen (40), četvrti poen (gem). U slučaju kada oba igrača ili para osvoje po tri poena, označava se kao izjednačenje, odnosno deuce. Nakon toga, prvi osvojeni poen donosi prednost jednome od igrača (parova). Ukoliko taj igrač (par) dobije i sljedeći poen, osvojen je gem. Naime, nakon izjednačenja, potrebno je da igrač osvoji dva poena zaredom kako bi dobio gem. Igrač koji prvi osvoji šest gemova, s najmanje dva gema razlike, osvaja set. Ukoliko to ni jedan od igrača ne uspije, kod rezultata 6:6, igra se tie-break. U tie-break(u) poeni se broje 1,2,3... do 7, a nakon dobivenih sedam poena, igrač osvaja set, ukoliko njegov protivnik ima barem dva poena manje. Igrači serviraju naizmjenično. Nakon prvog poena (1:0 ili 0:1) mijenja se server, a nakon toga serveri se mijenjaju nakon svaka dva poena. Svakih 6 poena (3:3, 4:2, 6:6), igrači mijenjaju strane.

Tie-break se igra, sve dok jedan od igrača ne postigne tu razliku od dva poena kako bi osvojio gem i set. Sljedeći set započinje igrač koji je prvi primao servis u tie-breaku.

Meč se može igrati na dva ili na tri dobivena seta. Ženski tenis, na standardnim i Grand Slam turnirima se igra na dva dobivena seta, dok se muški tenis na Grand Slam turnirima i u Davis Cup natjecanjima, igra na tri dobivena seta.

## 1.2. Teniska oprema i teren

Teniska oprema se mijenja i unaprjeđuje, u koraku sa razvojem tenisa i zahtjevima teniske igre. Najveći iskorak prema modernijem tenisu, sedamdesetih godina 20.og stoljeća, donijeli su sintetički napravljeni teniski reketi, koji su zamijenili dotadašnje rekete napravljene od drva.



*Slika 1. Dijelovi reketa*

*Preuzeto s: <http://www.e-tenis.org/2011/02/izbor-teniskog-reketa.html>*

Moderni tenis zahtijeva, da se tehnologija i materijali kojim se izrađuju reketi, žice i tenisice, konstantno usavršavaju, kako bi pozitivno utjecali na razvoj tenisa i teniske igre. Kvalitetna oprema može jako djelovati na igru, kao i na samopouzdanje i zdravstveni status igrača. Što je oprema kvalitetnija i individualno prilagođenija potrebama i zahtjevima svakog igrača, to je manja mogućnost da će se igrač ozlijediti.

Reket svakako predstavlja najvažniji dio opreme tenisača, stoga je najbitnije da igrač odabere onakav tip reketa koji najbolje pristaje njegovoj ruci i njegovom načinu igre.

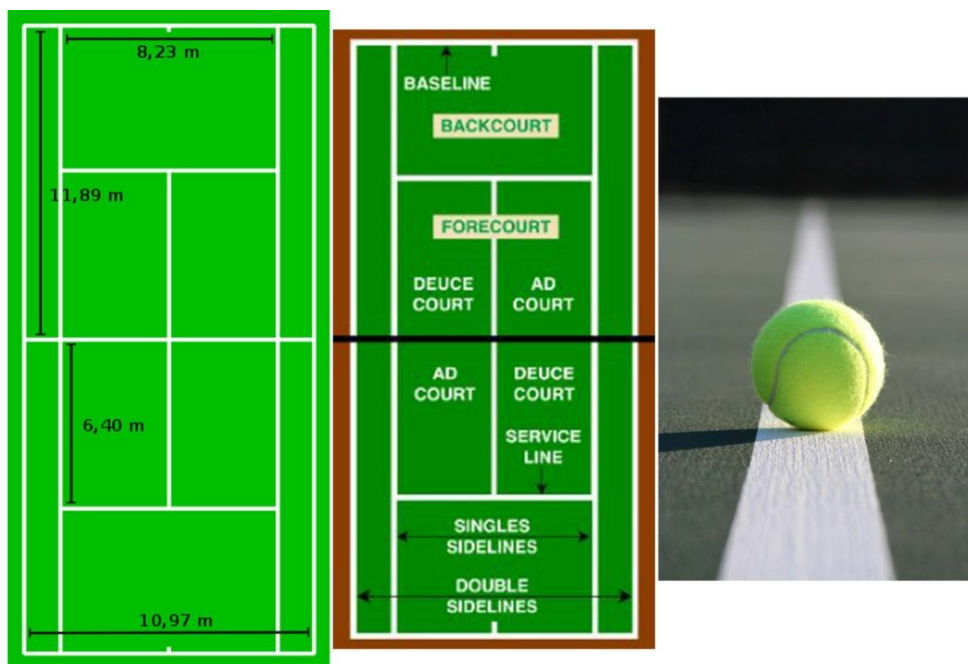
Postoje lakši i teži reketi, s različitim težištem ( u dršci ili u glavi reketa). Na odabir težine reketa najviše će utjecati stil, način igre. Kvalitetan reket ne može puno doprinijeti boljoj igri ako se igrač kreće loše na terenu i ako ima lošu pripremu za udarac. No uza sve dobre pretpostavke za dobar udarac, kvalitetan reket će učiniti još boljim.

Što se tiče žica, koje su vrlo bitan segment teniskog reketa, mogu biti napravljene od prirodnih i sintetičkih materijala. Poznato je da je sve što je proizvedeno/napravljeno od prirodnih materijala skuplje, tako da se to odnosi i na žice za teniske reket. Te žice su vrlo skupe, brže se troše od onih koje su napravljene od sintetičkih materijala, ali su jako kvalitetne. Znatno poboljšavaju osjećaj za loptu, udarci su precizniji, lakše se izvode rotacije i štite ruku od ozljeda ili preuranjenog zamora. Danas su žice napravljene od sintetičkih materijala, po kvaliteti sve sličnije onim žicama koje su proizvedene od prirodnih materijala. Otpornije su na vlagu i svakako je velika razlika u cijeni. Žice se napinju mekanije ili tvrđe, ovisi o teniskoj podlozi kao i o stilu igre tenisača. Žice se napinju posebnim strojem. Napetost počinje opadati čim se žice zategnu za okvir reketa, stoga svaka žica ne traje jednako. Nakon određenog vremena, bez obzira što žica nije pukla, ona više nije za upotrebu i potrebno je mijenjati.

Danas su loptice napravljene od najboljih materijala koji osiguravaju ujednačenu veličinu i težinu. Na svakom turniru se točno zna s kojim lopticama se igraju mečevi. Najbolje je koristiti loptice dokazane kvalitete jer mogu znatno doprinijeti boljoj igri.

Tenisice su vrlo bitan dio opreme tenisača te je kod odabira pravih tenisica potrebno posebno obratiti pažnju na udobnost, kvalitetu izrade, materijal te za koju podlogu je prilagođena tenisica. Tenisice moraju biti vrhunske kvalitete, kako bi osigurale stabilnost svim zglobovima u nogama, prilikom naglih zaustavljanja, skretanja, ubrzanja i slično. Stoga, za dobre tenisice vrijedi pravilo da su najisplativije ustvari skupe stvari.

Teniski teren je po sredini odijeljen mrežom koja je na rubovima visine 107 cm, a po sredini 91,4 cm. Mreža dijeli igralište na dvije označene polovice u kojima se odigravaju loptice, što čini tenis vrlo zanimljivim i dinamičnim, jer taj teniski prostor koji nije tako velik, zahtjeva vrlo brze reakcije, maksimalnu preciznost i koncentraciju igrača. Dimenzije terena nisu jednake za pojedinačnu i igru parova, ali uvijek postoje linije za obje varijante. Posebna su i servisna polja koja služe za započinjanje svakog poena, jer je to prostor u koji dijagonalno, igrači servisom odigravaju lopticu i kreću s igrom.



Slika 2. Prikaz dimenzija i dijelova teniskog igrališta

Preuzeto s: <https://nenadgurovic.wordpress.com/>

Dimenzije standardnog teniskog terena su 23,77 m (dužina) i 8,23 m (širina). Tereni se prema vrsti podloge, dijele na:

- terene sa tvrdom podlogom,
- travnate terene,
- terene sa pješčanom ili zemljanom podlogom

U igri parova, računa se i dio terena izvan pomoćne linije, tj. cijeli okvir koji je širok 10,97 m. Dodatni prostor na terenu, koji je iste boje kao i okvir ili slične nijanse, služi igračima da stignu brze lopte (Wikipedia, 2016).

### 1.3. Povijest tenisa

Rimljani i Grci su prakticirali igre loptom, koje su kasnije bile prihvaćene od strane Francuza. *Jeu de Paume* je ime igre koju su oni osmislili i koja se smatra pretečom današnjeg tenisa. Postoje dokazi, na temelju kojih se smatra da je ta igra započeta u Egiptu i Perziji, a da se igrala još prije Karla Velikog kod Arapa. Početkom 14. stoljeća bila je poznata pod imenom *la bud*, a tijekom tog stoljeća igrala se diljem Francuske.



*Slika 3. Tenis 1887. godine*

*Preuzeto s: [https://bs.wikipedia.org/wiki/Tenis#Historija\\_tenisa](https://bs.wikipedia.org/wiki/Tenis#Historija_tenisa)*

Kaže se za tenis da je bijeli sport, odnosno igra za kraljeve jer su veliki interes za tenis, nekada davno, pokazivali francuski i engleski kraljevi. Držalo se da je Henrik II najbolji tenisač u Francuskoj, dok je Luj XIV imao posebno osoblje koje je bilo zaduženo da se brine o njegovim teniskim terenima.

*Tenis*, kao ime igre prvi put se javlja u knjizi objavljenoj 1400. godine. Engleski kralj Henrik VIII sagradio je 1529. godine u Hampton Courtu svoje tenisko igralište, na kojem se i danas igra tenis. Tu prvobitnu verziju tenisa mnogi nazivaju *realni tenis*. Izraz *tenis* potječe od francuskog glagola *tenir* (imperativ, mn.), što znači „držite”, odnosno srednjoengleskog pojma *tenes* tj. *tenetz* (Wikipedia, 2016).

Mnogi povijesničari koji istražuju povijest tenisa, smatraju da moderni tenis potječe između 1859. i 1865. godine. Tada su Auguiro Perrera i Harry Gem osmislili novu igru s reketima, koja je jako sličila badmintonu. Oni su zajedno s dvojicom prijatelja, 1872. osnovali prvi teniski klub u svijetu. Prvi teniski turnir održan je 23. srpnja 1884. u Shrubland Hallu.

Moderni tenis dolazi iz Velike Britanije, krajem 19. stoljeća. Prvo su ga nazvali *lawn tennis*, što bi značilo „tenis na travnjaku”. Jako brzo je tenis postao popularan u Europi, a kasnije se popularnost proširila po cijelom svijetu te su svi znali za kraljevski sport. Tenis je olimpijski sport i igraju ga sve generacije. Teniska pravila nisu znatno mijenjali još od kraja 19.og stoljeća. Bile su dvije značajnije izmjene koje su se dogodile poslije 1970. godine. Postavljeno je i prihvaćeno pravilo kako bi se odredio pobjednik seta (tie break) te se uvela napredna tehnologija koja daje mogućnost tenisačima da se preispita sučeva



odluka, provjeravanjem ponovljene snimke koja prijazuje putanju loptice na terenu ukoliko misle da je sudac pogriješio (challenge).

Tenis je danas vrlo popraćen od strane televizije i ostalih medija, a isto tako je popraćen uživo od strane vjernih poklonika tenisa. Najposjećeniji i najprestižniji teniski turniri su 4 Grand Slam turnira, koje čine otvorena prvenstva :

- Australije (Australian Open)
- Francuske (French Open ili Roland Garros)
- Velike Britanije (Wimbledon)
- Sjedinjenih Američkih Država (US Open)

## **2. STRUKTURALNA ANALIZA TENISA**

Prema strukturalnoj složenosti, u tenisu prevladavaju poluotvorene i otvorene strukture kretanja, koje se izvode u promjenjivim uvjetima. Promjenjivi uvjeti se odnose na veliki broj čimbenika, a najbitniji od njih su: vrsta podloge, vrsta loptica, okruženje, prekid meča, odigravanje meča u bilo koje doba dana, taktika igre natjecatelja itd. Tenis je individualni sport u kojem je igrač jedinka, bez pomoći suigrača, u kojem su svi udarci i pokreti uvježbani, ali zbog velikog spektra udaraca i individualnom pristupu svakog igrača, izvođenje tih pokreta uvelike ovisi o potezima i reakcijama protivnika. Redovitim i kvalitetno osmišljenim treningom, kojemu se pristupa ozbiljno, postiže se stabilizacija i automatizacija izvođenja pokreta, kako bi u određenim situacijama igrač mogao što brže reagirati i donijeti pravu odluku o povratnom udarcu u što kraćem vremenu.

Kompleksnost teniske igre je u svakom pogledu, već odavno utvrđena. Tenis kao kompleksna igra, zahtijeva paralelno povezivanje i utjecaj na iznimno veliki broj faktora, a sve sa svrhom učinkovitog svladavanja i unaprjeđenja teniske igre. Stoga je ozbiljan i precizan pristup u izradi plana i programa trenažnog procesa, uvjet bez kojeg se uspjeh ne može sa sigurnošću očekivati. Kvalitetna tehničko-taktička, kondicijska i psihološka priprema, karike su lanca koje samo čvrsto i neraskidivo povezano, dovode do uspjeha (Neljak, Dugandžić, Barbaros Tudor, 2010).

## 2.1. Funkcionalne zahtjevnosti tenisača

Znanstvenici tenis karakteriziraju kao sport u kojem igrači moraju odgovoriti na kontinuirane serije hitnih slučajeva – reakcija, promjena smjera kretanja, zaustavljanje, izvođenje udarca, povratak u sredinu terena obzirom na odigrani udarac. Sve te karakteristike, u kombinaciji s održavanjem ravnoteže i tehnike kroz meč, važne su za optimalnu igru na terenu. Stoga igrači trebaju poboljšati fleksibilnost, jakost i izdržljivost, snagu, agilnost i brzinu, sastav tijela te funkcionalne sposobnosti (aerobne i anaerobne) da bi bolje igrali (Roetert, Ellenbecker, 2003).

Gledajući potrošnju energije, tenis je sport u kojem dominiraju aktivnosti kratkog trajanja i visokog intenziteta koji se izmjenjuju s periodima odmora. Rad traje kratko 3-20 sek (najčešće 3-7) tijekom kojeg se kroz 70% vremena troši ATP (adenozin trifosfat) i CP (kreatin-fosfat), a kroz 20% vremena igre troši se glikolitička energija. Aerobnim kapacitetom se nadoknađuje dug kisika.

Tenis je sport koji zahtijeva jak aerobni i anaerobni sustav. Poseban je po tome što traži visoku razinu pripremljenosti, s obzirom na funkcionalne sposobnosti tenisača kod aerobnog i anaerobnog načina opskrbe organizma energijom za rad. Velika većina poena traje manje od 10 sekundi na zemljanom terenu, a na tvrdoj podlozi poen između dva približno podjednako dobra igrača, traje u prosjeku 5 sekundi. Anaerobni kapacitet omogućava igraču izdržljivost tijekom jednog poena, koji uključuje puno kratkih i brzih promjena smjerova i brzine kretanja, dok aerobni kapacitet omogućava izdržljivost tijekom cijelog meča koji može trajati i do 5/6 sati.

Aerobni trening idealno je provoditi u pripremnom periodu i postnatjecateljskom periodu 4-5 puta tjedno, u prednatjecateljskom 2-3 puta tjedno, a u natjecateljskom periodu 2 puta tjedno. Anaerobni trening svoj maksimum treba dosegnuti u prednatjecateljskom periodu, u pripremnom treba zauzimati 50 – 60 % treninga, u natjecateljskom 30 – 40 %, a u regeneracijskom treba izbjegavati takve sadržaje zbog visokog intenziteta kojim se izvode (Matijević, Tudor, 2010).

### **3. TENISKO OBRAZOVANJE**

Nikad nije prerano početi s tenisom i nikad nije prekasno završiti. Tenis se uči i igra cijeli život. Tenis koji se igra do šeste godine može se okvalificirati kao teniski vrtić (tenis igraonice), od 7. do 11. godine dobiva se osnovno tenisko obrazovanje, od 12. do 15. godine temeljno tenisko obrazovanje te od 16. do 19. godine profesionalno tenisko obrazovanje (Rupić, 2008).

#### **3.1. Senzitivne faze razvoja**

Prema Milanoviću (2010), usmjerenost procesa sportskog treninga u sportu, označava tendenciju razvoja i usavršavanja sportaševih kapaciteta, iznimno važnih za postizanje maksimalnog sportskog učinka. Princip se temelji na specifičnim relacijama između ciljeva koji se u konkretnoj sportskoj disciplini žele postići i programa treninga, primjerenog individualnim sposobnostima sportaša, zatim diferencijalnim karakteristikama dobi i spola sportaša te uvjetima u kojima se trenažni proces provodi.

Iz toga proizlazi, kako su ciljevi trenažnog procesa prvo povezani s poboljšanjem glavnih sastavnica treniranosti, što obuhvaća:

- funkcionalne i motoričke sposobnosti,
- tehnička, taktička i teorijska znanja,
- morfološka obilježja, psihičku stabilnost, motivaciju i prilagodljivost sportaša na varijabilne uvjete treninga i natjecanja.

To znači da je trening usmjeren na transformaciju najvažnijih sposobnosti i obilježja sportaša te na usvajanje, usavršavanje i stabilizaciju tehničko-taktičkih znanja, odnosno učenje struktura gibanja i struktura situacija.

Sportovi se po strukturi zahtjevanih vrijednosti, odnosno dominantnih komponenata treniranosti jako razlikuju. Razumljivo je da će u nekom sportu trening biti najviše usmjeren na razvoj koordinacije, a tek onda na razvoj izdržljivosti i snage, dok će u nekom

drugom sportu trenažni proces biti usmjeren na razvoj izdržljivosti pa tek onda na razvoj snage i koordinacije.

To su samo temeljne pretpostavke za usmjerenost treninga, koje se pri kreiranju rada u konkretnoj sportskoj grani moraju podrobno i potpunije odrediti.

Drugo što snažno utječe na usmjerenost treninga jesu individualne sportaševe sposobnosti i osobine, jer se svaki pojedinac nalazi u drugačijem inicijalnom stanju, koje uvelike određuje njegove kapacitete u finalnom stanju, a prema kojima se usmjerava trenažni proces. Iz toga slijedi da se pri određivanju ciljeva treninga mora voditi računa o unaprjeđenju "slabih strana" treniranosti pojedinog sportaša, a da se sposobnosti, osobine i znanja koje je sportaš već razvio do određene razine, održavaju na željenoj razini. Trening se u pravilu, mora individualizirati. Jednaki tretman za vrlo različite sportaše nije racionalan pristup treniranju. Zašto bi svi sportaši trenirali na isti način, kada se zna da je to neracionalno? Raspoloživo vrijeme treba prvenstveno usmjeravati na razvoj onih dimenzija u kojima pojedinci ili skupine sportaša zaostaju za modelnim vrijednostima.

Usmjerenost treninga također ovisi i o kronološkoj i biološkoj dobi. Poznato je kako zbog bioloških i psihičkih determinanata djetetova razvoja, trening u prvim fazama dugoročne sportske pripreme, treba usmjeriti drugačije od treninga u kasnijim fazama sportskog razvoja. U tom smislu, mogu se dati precizne preporuke o mogućnostima razvoja pojedinih sposobnosti i učenja motoričkih informacija, u pojedinim fazama dugoročne sportske pripreme.

Za razvoj svake motoričke sposobnosti iz skupa koordinacijskih, kondicijskih i drugih dimenzija poznata je najpovoljnija ili kritična dob (biološka ili razvojna) djeteta sportaša, u kojoj je ono naročito osjetljivo.

U koncipiranju trenažnog procesa potrebno je znati da svaka komponenta treniranosti i svaki tehničko-taktički element, ima svoje najbolje vrijeme za razvoj, odnosno učenje. Primjerice, najpovoljnije vrijeme za razvoj koordinacije, ravnoteže, brzine reagiranja i motoričkog ritma je do 11. godine života sportaša. Ako se u tom razdoblju ne radi na razvoju tih sposobnosti, s razlogom se može reći da je propušteno najvažnije razdoblje u kojem su se mogli postići najveći efekti, odnosno najvažnija poboljšanja tih svojstava (Milanović, 2010).

Sposobnost sportaša		Dob sportaša (god.)																		
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Koordinacijske sposobnosti	Ravnoteža			*	*	*														
	Motoričko učenje	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*							
	Sposobnost diferenciranja parametara kretanja	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*							
	Brzina reakcije na zvučne i vizualne podražaje	*	*	*	*															
	Motorički ritam	*	*	*	*	*	*													
	Sposobnost prostorne orijentacije	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							
Kondicijske sposobnosti	Izdržljivost	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Snaga			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Brzina	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ostale dimenzije	Motoričko učenje	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Kognitivne funkcije	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Emocionalne reakcije	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

*Slika 4. Prikaz senzitivnih faza za razvoj koordinacijskih, kondicijskih i ostalih dimenzija u pojedinim dobnim kategorijama sportaša. Osjenčana polja označavaju razdoblja osobito pogodna za razvoj antropoloških dimenzija (Milanović, 2010)*

### 3.2. Kada i kako uključiti dijete u tenis?

Ako dijete nije prvo pokazalo interes za tenis, već roditelji planiraju upoznavanje djeteta s tim sportom, vjerojatno ih prvo zanima odgovor na pitanje 'Kada je najbolje vrijeme da se dijete uključi u tenis školu?'. Cijeli nam život, od djetinjstva započinje igrom, pa tako i tenis. Tenis se zasigurno može početi učiti od trena kada dijete stane na svoje noge. Dok se igraju s roditeljima kotrljajući i gurajući loptice po kućnom tepihu, djeca već usvajaju neke kretne strukture koje su bitne u tenisu. Najbitnije je da roditelji, zajedno s trenerom, uvide koliko je veliki značaj same igre jer se nerijetko događa da djeca odustaju

od tenisa zbog prevelike želje roditelja da im dijete jednog dana bude uspješan tenisač. Zaborave da su to samo djeca i da im je igra prijeko potrebna pa ih prerano tjeraju da ponavljaju određena kretanja, stvarajući djeci averziju prema tenisu. Djeca to doživljavaju kao da im netko drugi govori kako da se oni igraju. Roditelji se moraju 'naoružati' strpljenjem i slušajući djecu, otkriti njihove želje i potrebe. Ako to uspiju velike su mogućnosti da će se djetetu igra svidjeti i da će tražiti još.

Kako je već utvrđeno, dijete se može početi baviti tenisom vrlo rano. Ako se krene individualno raditi s djetetom, opet je naglasak na igru i ravnopravnost s trenerom. Što se grupnog rada tiče, djeca bi trebala biti podjednake dobi ili sposobnosti da bi se trening mogao planirati i lakše provoditi.



*Slika 5. Dijete s teniskim reketom i lopticom*

*(Preuzeto s: <http://www.tennismindgame.com/>)*

Naime, dijete može krenuti trenirati tenis, ali nakon nekog vremena pokaže otpor jer ipak nije to ono što je dijete očekivalo. Dijete se možda neće znati izraziti, ali to se lako prepozna. Vrlo često kada kreće u tenis, biva ushićeno i uzbuđeno, no nakon nekoliko treninga to ushićenje može nestati, bilo zato što ne može pogoditi lopticu ili se ne slaže s drugom djecom, trenerom i sl. Na to je teško utjecati, ali promjenom pristupa djetetu, promjenom kluba ili trenera, djetetu se možda vrati želja za tenisom i igrom.

Nije zanemariv ni djetetov talent za tenis. Svakom čovjeku pa tako i djetetu, godi uspjeh prilikom igre, sporta i u životu općenito. Talent je bitan u profesionalnom sportu, no nije ključ uspjeha. Upornost i rad je ono što omogućava sportašu da postigne vrhunske

rezultate, ali kod djece koja se uključuju u sport, talent i motoričke sposobnosti više dolaze do izražaja jer takvo dijete će se zasigurno istaknuti u većini. Stoga, ako dijete osjeti da mu tenis ne ide, vrlo brzo može odustati jer ga to ne usređuje. Tada veliku ulogu imaju treneri i roditelji, kada samo igrom bez rivalstva odvrćaju djetetove misli od nebitnih stavki u djetinjstvu, a to su uspjeh i neuspjeh. U dječjoj prirodi je da se vole natjecati. Neke se igre mogu prilagoditi na način da se uspješnost ne izražava numerički ('tko će brže'), već je bitniji estetski dojam. Na primjer, dijete koje brže reketom prenese lopticu, ne mora biti pobjednik u kategoriji u kojoj se ocjenjuje ljepota i mirnoća prilikom prijenosa loptice reketom. Svaka igra se može prilagoditi djetetu da ono bude sretno i zadovoljno te da svaki trening željno iščekuje.

### **3.3. Tenis igraonice (4 – 7 god.)**

Danas se djeca sve ranije uključuju u sport i sportske aktivnosti, što zahtijeva prilagodbu sportskih igara i najmlađim uzrastima. Neprestano se otkrivaju novi načini i metode u pristupu i poučavanju djece, kako bi se zadovoljila temeljna potreba za kretanjem i igrom. Postaje sve jasnije kako je neophodna prilagodba sadržaja, rekvizita i pravila. Djeca su ukazivala na to da imaju poteškoća, u tom slučaju s prevelikim i preteškim reketima, prevelikim terenom, pretvrdim i preteškim lopticama i previsokom mrežom.

Tenis igraonice su donijele značajne pozitivne promjene u radu sa najmlađima. Imaju veliki utjecaj na postizanje boljih rezultata u radu s djecom. Uključivanje djece u tenis igraonice, omogućava im lakše svladavanje različitih motoričkih sadržaja jer je sve prilagođeno njihovom uzrastu.

Prilagodbe se odnose na:

- smanjeno tenisko igralište koje može biti napravljeno unutar bilo koje dvorane ili vanjskih igrališta za nogomet, rukomet itd.,
- Niža teniska mreža koja je lako podesiva za određenu visinu djece,
- Manji reketi koji su napravljeni od lakših materijala s mekanim žicama kako bi djeca lakše mogla odbijati lopticu,

- Spužvaste loptice koje su znatno lakše od pravih i imaju slabiji doskok, tako da omogućavaju djetetu da lakše odigra lopticu preko mreže,
- Ostala različita pomagala kao što su obruči, čunjevi, prepreke, vijače, kutije, podne ljestvice i sl.

Sve nastale prilagodbe su sa ciljem da dijete osjeti zadovoljstvo igrajući tenis.

Mini-tenis je diljem svijeta prihvaćena metoda, kojom djeca između pete i osme godine života uče igrati tenis. Osnovna ideja je da prva iskustva s tenisom budu ugodan doživljaj. Zato je prvo pravilo mini-tenisa da se učenje provodi kroz igru (Friščić, 2004).



*Slika 6. Prikaz mini tenisa u teniskoj školi u Francuskoj*

*Preuzeto s: <http://www.usbouscat-tennis.fr/>*

Teniske igraonice i mini tenis pozitivno utječu na zdravlje, kao i na pravilan razvoj djeteta, u dobi od 4 – 7 godina, kada ono počinje biti svjesno svijeta i otkrivati što želi, a što ne. Pravilnim pristupom radu s djecom, može se utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti, kao i na razvoj specifičnih motoričkih znanja (osnove tehnike tenisa). Bazična motorička znanja su svojevrsni temelj na koji se nadograđuju osnove tehnike teniske igre.

Kako bi se što lakše ostvarili navedeni ciljevi potrebno je:

- primijeniti adekvatne vježbe i sadržaje,



- primjerene rekvizite,
- koristiti adekvatne metode rada,
- upotrebljavati optimalna opterećenja,
- koristiti igru i zabavu kao osnovno sredstvo rada (umjesto da program predstavlja aktivnost koja se temelji na utilizaciji u tenis igraonici, «igra» je temeljni pristup učenja),
- odabrati kvalitetan i stručan kadar – jer provedba svega navedenog, u velikoj mjeri ovisi o stručnosti i kreativnosti učitelja (pedagoga) (Barbaros Tudor, Matković, 2003).

Kako se radi o djeci mlađe dobi (4 - 7 godina), vježbanje u teniskoj igraonici bi trebalo trajati 30-45 min. Naglasak je na često mijenjanje sadržaja treninga kako bi djeci bilo zanimljivo. Učenju novih stvari pristupaju s radošću. Ako se trener dobro pripremi, dijete će se veseliti svakom novom treningu, a to je i najveći uspjeh u radu s djecom.

#### **3.4. Škola tenisa – osnovno tenisko obrazovanje (7 – 11 god.)**

Već kroz teniske igraonice, mogu se primijetiti razlike kod djece. Te razlike se odnose na motoričke sposobnosti, osobine ličnosti i odnos djeteta prema radu, treneru i ostaloj djeci. Djeca vrtićke dobi već mogu pokazivati izrazite sposobnosti, darovitost i vještinu u obavljanju zadataka. Ako je talentirano dijete dovoljno zrelo, prema stručnoj procjeni trenera, ono može biti uključeno u školu tenisa. Dijete se postupno mora navikavati na veći teren, reket, loptice i samim time mora izraziti svoje mišljenje o tome je li ono spremno za to ili ne. Uključenje djeteta u školu tenisa mora biti isključivo posljedica njegovih želja, a ne pritisak roditelja ili trenera. Dijete se može samo odlučiti za tenis, bilo radi vlastite zainteresiranosti ili pak radi vršnjaka koji treniraju u određenom klubu. Trening djetetu mora ostaviti dovoljno vremena za zadovoljavanje njegovih ostalih potreba, dok se ono ne odluči za potpunu predanost tenisu, što i zahtjeva profesionalni sport.

Kao i svaka škola, tako i škola tenisa mora imati svoj program rada koji podrazumijeva stručno razrađeni plan i program rada sa djecom te dobre pedagoge i demonstratore koji

moгу pokazati pravilne teniske udarce. Djeca dobro reaguju na vizualne podražaje, stoga vizualni doživljaj igre u dječjem uzrastu ima vrlo veliku važnost. Jako je bitan pristup djetetu i primjena osnovnih didaktičkih principa kao što su: lakše – teže, poznato – nepoznato, konkretno – apstraktno, bliže – dalje itd.



*Slika 7. Škola tenisa – grupni rad*

*Preuzeto s: <http://tenisskola-tennisteamcerezin.hr/>*

Za tu dob je karakterističan grupni rad. Djeca su po prirodi još jako slična prema antropološkim i psihološkim obilježjima, stoga se još ne preporuča individualni trening. Grupa od 3 – 4 djeteta je optimalna jer se rad može odvijati nesmetano uz pozitivno raspoloženje. Djeca brzo upijaju i uz optimalan broj ponavljanja i intenzitet rada, u vrlo kratko vrijeme mogu pokazati značajan napredak. Djeca te dobi su još uvijek zaigrana, stoga igru ne treba zanemariti, bez obzira što su izašli iz igraonice. Počinju trenirati 2 puta tjedno po 60 minuta, a nakon određenog vremena, uz podršku trenera i roditelja može se povećati na 3 puta tjedno.

Problemi u komunikaciji mogu nastati ako dijete teško razumije trenera te ako nije pažljivo i ne sluša (što je vrlo moguće za ovu dob). U tom slučaju, važnu ulogu u rješavanju ovog problema mogu imati roditelji, naravno uz podršku trenera. Zahtijeva se veliko strpljenje i

tolerancija od strane roditelja jer ipak su to samo djeca. U njihovoj prirodi je da znaju biti jako zaigrana. Neki roditelji misle da se djecom može upravljati kao računalom pa ako su već odlučili dijete dati u tenis da se otpočetka to dijete mora postaviti kao profesionalac, što je apsolutno pogrešno. Ako je dijete izrazilo želju za tenisom, to je isključivo zato što se želi igrati, a ne slušati. Razgovorom kod kuće, može se utvrditi je li neposluh posljedica samo djetetove zaigranosti pa će to proći s vremenom, ili dijete potajno želi reći da ono ipak ne želi trenirati tenis. Poslušnost se vrlo dobro može naučiti kod kuće, kada dijete dobije različite zadaće koje mora napraviti (pospremiti sobu, baciti smeće, pokupiti igračke i sl.). Na terenu dijete doživljava tenis kao igru te se mora uvidjeti razlika između kulture i pravilnog odgoja te usvajanja različitih motoričkih znanja i udaraca u tenisu jer je ipak bitnije da se usvoji kulturno ponašanje i odgoj.

Nekad su roditelji ključni i iniciraju uključivanje djeteta u tenis, što može biti loše ako dijete u biti ne pokazuje interes i volju za tenisom. Roditelji se često postavljaju kao treneri i nerijetko tjeraju svoju djecu da rade ono što ne žele samo da bi zadovoljili neke svoje potrebe. Roditelje smeta ako vide da dijete ne trenira nego je zaigrano ili crta po igralištu dok druga djeca slušaju trenera. Trener zasigurno to vidi i zna zašto to dopušta. Roditelji i trener moraju naći 'zajednički jezik' s djecom i stalno osluškivati njihove potrebe. To je doba u kojem je dijete još nesigurno i ne može izraziti svoje mišljenje u potpunosti. Mora postojati stalna komunikacija između trenera i roditelja, a sve za dobrobit djeteta i njegovog razvoja, kako u tenisu tako i u životu općenito. Treningom ne dobiva samo tenisko znanje već je obogaćen s puno pozitivnih obilježja koja će mu u životu značiti, bez obzira hoće li ostvariti tenisku karijeru ili ne. U treningu s djecom je najbitnije održavati i razvijati pozitivne navike i potrebu za učenjem, vježbanjem i treniranjem. To su vrijednosti koje se stječu vrlo rano. Ako se dijete nauči upornosti, požrtvornosti, odricanju i zdravom životu, svaki trener može reći da je uspio i ostvario cilj, bez obzira hoće li to dijete biti jednog dana vrhunski sportaš. Veliku ulogu u tome imaju roditelji i trener jer su upravo oni aktivni sudionici u dječjem sportskom razvoju. Oni su ključni u pružanju podrške i osiguravanju uvjeta za pravilan psihofizički razvoj djeteta.

Bitno je da dijete ne doživljava trening i sport kao opterećenje, a to se događa najčešće kada roditelji stvaraju preveliki pritisak. Potrebno je uključiti roditelje, na način da pokažu interes za tenisom jer će se vrlo vjerojatno i dijete ugledati na njih i povećati interes za treningom, u smislu da poželi imati uspješnu tenisku karijeru.

### **3.5. Otkrivanje sportskih talenata i uključivanje u sustavan trenažni proces**

Treneri često pokušavaju uočiti talentirane igrače jer žele sa njima raditi kako bi oni postigli dobre rezultate. Taj proces se zove utvrđivanje talenta ili otkrivanje talenta. Utvrđivanje talenta je progresivan, sistematski proces, koji može trajati određeni vremenski period.

Cilj je identifikacija najperspektivnijih igrača u sportu. U obzir se uzima razvoj najvažnijih i nezamjenjivih čimbenika za uspjeh u sportu. Otkrivanje/identifikacija talenta je dugotrajan proces. Može se definirati kao predviđanje buduće karijere mladih igrača ili identifikacija mladih igrača koji imaju potencijal da ostvare uspjeh kao odrasli igrači, na državnoj i međunarodnoj razini, na osnovu svojih posebnih karakteristika. S druge strane, odabir talenta je kratkotrajan proces. Može se definirati kao predviđanje trenutnog nastupa jednog ili nekoliko igrača u grupi (Crespo, Granitto, Miley, 2002).

Djeca mogu pokazati značajni napredak ako je rad s njima planiran i programiran u skladu s dobi i njihovim sposobnostima. Djeca napredne motorike i naprednih teniskih vještina, u dogovoru s roditeljima postupno kreću u individualni rad s trenerom uključivanjem u sustavan trenažni proces koji podrazumijeva i teniska natjecanja. U dobi između 7 i 9 godina neka djeca su samostalna i sposobna odlučiti o tome jesu li spremna na 'korak više' i uključenje u dugotrajan proces sportske pripreme.

Treneri moraju znati da period sazrijevanja nije isti kod sve djece te svakom djetetu pristupati individualno. Ta dob djeteta je karakteristična za 'seljakanje' djeteta iz sporta u sport, tako da još uvijek u grupnim treninzima treneri nailaze na djecu koja se pronalaze i koja traže sport u kojem imaju najveće šanse za uspjeh. Teško je odrediti pokazatelje na temelju kojih bi se mogla prepoznati talentiranost djeteta za neki sport pa su i roditelji u velikoj nedoumici. Odabir sportova može biti problem za darovitu djecu jer se teško odlučiti za bilo koji od sportova ako su u svemu dobri. Uz pravilnu selekciju pomoću testova motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te zdravu komunikaciju između roditelja, trenera i djeteta, može se odrediti sport koji bi najviše odgovarao djetetovom profilu.

Osnova u radu s djecom je usklađivanje procesa sportske pripreme s kronološkim i biološkim obilježjima dobi, kroz više razvojnih stupnjeva dugoročne sportske pripreme. Nedvojbeno, danas u tenisu kao i u svim drugim sportovima, specijalizacija i sudjelovanje u natjecanjima počinje vrlo rano što može vrlo negativno utjecati na djetetov teniski razvoj. Prebrzo forsiranje teniskih talenata je rijetko kada dalo željene rezultate. Događa se često da mladi tenisači prekidaju svoju karijeru baš kada bi trebali postizati vrhunske rezultate. Djetetu se treba pristupiti kao djetetu, a ne kao malom čovjeku. Koliko god treneri i roditelji bili svjesni djetetovog talenta, ne smiju se 'preskakati stepenice' u procesu stvaranja vrhunskog sportaša, tenisača.

Svako razdoblje dugoročne sportske pripreme i razvoja sportske karijere djece i mladih sportaša, razlikuje se s obzirom na ciljnu usmjerenost treninga. Za svaku motoričku i funkcionalnu sposobnost postoji 'najbolje vrijeme' za razvoj. Planiranje i programiranje treninga djece i mladih sportaša mora se temeljiti na poznavanju razvojnih razdoblja i ciljeva dugoročne sportske pripreme.

### **3.6. Napredno tenisko obrazovanje (12 – 15 god.)**

Talentirani mladi tenisači uključeni u sustav treninga, treniraju najmanje 4 – 6 puta tjedno po 90 min, s najviše dvoje u grupi. Vrlo je bitan i kontinuirani kondicijski trening koji prati trenažni proces na terenu i priprema mladog tenisača za profesionalno tenisko obrazovanje. Provodi se 2-3 puta tjedno u trajanju od 60-90 min. Vrlo je bitna interakcija i komunikacija između kondicijskog trenera i trenera tenisa.

Trener bi trebao osigurati dobro osmišljen grupni trening, uz dovoljan broj ponavljanja, ispravljanja pogrešaka i vježbica prilagođenih mladim igračima dok bi igrači s druge strane, trebali davati svoj maksimum kako bi poboljšali teniske i natjecateljske sposobnosti. Takva vrsta treninga bi im trebala osigurati igranje protiv različitih stilova igre. Naravno, ne smije se zanemariti i individualni rad koji omogućava treneru bolju komunikaciju sa svojim igračem te takvim načinom rada, mladi tenisač i njegovi roditelji mogu dobiti bolje povratne informacije. Omjer između individualnih i grupnih treninga se ostavlja treneru na procjenu, ali treba naglasiti da se igrači s kojima se radi samo individualno, naviknu na samo jedan, trenerov stil pa vrlo vjerojatno mogu naići na

poteškoće tokom meča. Rad s vršnjakom, također poboljšava odnose među mladim tenisačima i unaprjeđuje njihove društvene vještine.

Cilj u ovom razdoblju je savladati tehniku izvođenja svih udaraca i stabilizirati ih do najviše moguće razine. Tenisači u tom razdoblju bi trebali vladati igrom s osnovne crte, igrom u napadu i u obrani, s visokim postotkom sigurnosti izvođenja prvih udaraca, servisa i vraćanje servisa.

Trener treba stvoriti pozitivno okruženje, koje se odnosi na ohrabrujući stav, motivacija – kritika (3:1), pozitivna kritika, izvedba spram ishoda itd.

Kod uzrasta od 12 - 15 godina, fizički, mentalni i funkcionalni razvoj te hormonski, veoma je intenzivan i zato se od trenera traži puno strpljenja i razumijevanja, a osnovni je moto "pozitivna vibracija". Najosjetljiviji dio obrazovanja u tom uzrastu je natjecanje, odnosno koliko i kako igrač može funkcionirati u natjecateljskim uvjetima. Osnovno je pitanje trenera pri tome, na koji je način igrač pobijedio ili izgubio. Ako nema impulzivnih reakcija ili još gore agresivnih reakcija, ako nema nekontroliranih udaraca (preslabih ili prejakih), znači da igrač kontrolira svoje mentalno, odnosno emocionalno stanje. Na fizičkoj razini mjerimo reguliranu snagu (realizirana snaga udarca) i apsolutnu snagu (postoji li mišićna rezerva) i energetske potencije (trči li igrač sve slabije). Na tehničkoj razini traži se od igrača da primjenjuje istu razinu tehnike udaraca kao na treningu. Na taktičkoj razini, igra li igrač ono što zna ili ono što bi htio znati? Je li igrač potrošio sve taktičke varijante (igra s osnovne crte, igra u napadu, igra na mreži, igra u obrani, prije nego je priznao poraz)? Natjecanje je provjera sposobnosti, a za dobar rezultat slijedi i nagrada, priznanje, što svakako motivira mladog igrača za daljnji rad. Prevelik broj natjecanja može "zabetonirati" loše navike igrača i oslabiti psihofizičko stanje zbog prevelikog natjecateljskog stresa. Pobjede ne treba uveličati, a na porazima se najbolje uči. Pravilan odnos između treninga, natjecanja i odmora, pozitivno će djelovati na teniski razvoj igrača. Oni najbolji, svoje tenisko znanje potvrditi će na državnom prvenstvu (u dvorani i na otvorenom), mastersu i još ponekom važnom turniru i ETA – međunarodnim turnirima (Rupić, 2008).

### 3.7. Kritična faza – prekid treniranja ili ulazak u profesionalni tenis

Među sportašima, pojam "izgaranje" je termin koji se vrlo često koristi i događa, a najčešće u fazi prelaska iz juniorskog sporta u seniorski/profesionalni sport. U profesionalnom sportu su zahtjevi puno veći i često se sportaši, u ovom slučaju tenisači, ne mogu snaći te zbog nedostatka mentalne čvrstoće, prekidaju karijeru.

"Izgaranje" bi se moglo definirati kao emocionalno, psihološko i fizičko povlačenje iz sporta, kao posljedica prekomjernog stresa koji djeluje na sportaša tijekom vremena. Ono se ne promatra isključivo kao dio nečije osobnosti i ljudske slabosti, već uzajamne interakcije osobnih i situacijskih čimbenika (Gould i sur., 1997).

Nisu svi mladi sportaši koji prekinu karijeru "izgubljeni slučajevi". Povlačenje primjerice iz tenisa, ne mora značiti povlačenje iz sporta u cjelini. Većina ih ostaje u sportu cijelog života jer su naučeni na kretanje i ubrzani tempo života. S druge strane, razgovor s bivšom tenisačicom Ritom Vukov koja je sa 15 godina bila 600-ta na WTA listi, daje drugačiju sliku "izgaranja" i povlačenja iz tenisa i sporta općenito. Zbog prevelikog pritiska na nju već u dobi od 10-e godine života, isključivo od strane trenera, Rita je ostavivši teniski reket u 15-oj godini, zauvijek svojevoljno odustala od sporta. Taj dio života je za nju predstavljao veliku traumu i od tada je krenula u skroz suprotnom smjeru. Završivši srednju školu, upisala je dva fakulteta, elektrotehniku i fiziku te se pronašla u tome. U zadnjih 12 godina tek je možda dva puta uzela teniski reket u ruke, što dovoljno govori o tome da se prema djetetu sportašu ne smije odnositi kao prema malom čovjeku, već treba imati na umu da bez obzira koliko je ono fizički sposobno, dječji mozak i psiha nisu dovoljno jaki da se prema njima odnosi kao prema odraslim ljudima.

Različiti su razlozi prekida karijere. To mogu biti i preveliki troškovi u odnosu na alternativne sportove što se svakako može dogoditi u tenisu. Znamo koliko je ulaganja potrebno do ostvarenja profesionalnog tenisača. Mnogi mladi tenisači prekidaju karijeru zbog promjene interesa, zbog sukoba interesa, više im nije zabavno, zbog niske razine kompetencije te najčešće, zbog pretjeranog dugotrajnog stresa.

Kako bi se spriječilo "izgaranje" kod mladih tenisača, potrebno je raditi na smanjenju stresa i na samokontroli, kako na terenu tako i van njega. U dječjoj dobi ne smije ih se izolirati od druženja s prijateljima, pa čak i nekih drugih aktivnosti, dok se ne procijeni da je dijete spremno i svjesno značenja profesionalnog sporta i odricanja. Nametanjem i silom se ne može ništa postići. Ako trener procijeni da dijete ima potencijala za vrhunski tenis, u dogovoru s roditeljima i ostalim stručnim kadrom mora postepeno, korak po korak, znati kako izbjeći da se dijete povuče zbog prevelikih napora, stresa i pritiska.

### 3.8. Profesionalno tenisko obrazovanje (16-19 god.)

Profesionalno obrazovanje bi trebalo započeti isključivo onog trenutka kada je mladi tenisač dovoljno fizički i psihički zreo i kada je spreman podnositi puno veća opterećenja od onih u ranijoj dobi, a to je najčešće oko 15. ili 16. godine. To podrazumijeva svakodnevne treninge, teniske i kondicijske, kroz jutro i u popodnevним satima, najčešće u trajanju od 4-5 sati.

Klasično srednjoškolsko obrazovanje se provodi u okviru dopisne škole. Obzirom da profesionalno obrazovanje zahtjeva znatna materijalna i tehnička sredstva, nužno je u takav proces obrazovanja uključiti samo izrazito talentirane igrače (Rupić, 2008).



*Slika 8. Roger Federer kao junior - s 12 godina je počeo ozbiljnije trenirati tenis, do tad je igrao nogomet. S 15 godina počima igrati ITF turnire, a sa 17 osvaja juniorski Wimbledon*

*Preuzeto s: <http://sports.ndtv.com/tennis>*

Individualna je odluka mladih tenisača o tome kada će se početi profesionalno baviti tenisom. Djevojke se nešto ranije odlučuju na taj korak, negdje u dobi od 15. - 16. godine,



dok se dječaci odlučuju nešto kasnije, najčešće u dobi od 17 godina. No, svaki sportaš je individua za sebe, stoga ima i određeni broj onih koji u profesionalni sport prelaze već u pubertetskim godinama, neki pak kad završe juniorsku karijeru, dok se rijetki okušaju u profesionalnom tenisu nakon završetka studija. Poznato je kako je konkurencija u tenisu jako velika i da samo najjači i najuporniji opstaju u tom svijetu.

Kako bi se juniori koji najviše iskaču među svojim vršnjacima, najlakše prilagodili tranziciji među elitom svjetskog tenisa, trebali bi se uključiti u odigravanje međunarodnih turnira u organizaciji ITF-a (*internacionalna teniska federacija*). ITF turniri predstavljaju stepenicu do profesionalnog tenisa i prikazuju seniorski tenis u malom, što se odnosi na svjetsku rang-listu, Grand Slam turnire, medijsku pažnju i posjećenost mečeva, turnire diljem svijeta i mogućnost privlačenja mnogih menadžera i sponzora. Nakon ostvarenih zapaženih rezultata na takvim turnirima, mnogi dobivaju priliku sudjelovati na profesionalnim turnirima najnižeg nagradnog fonda, Futures i Challengers. To je još jedna prepreka koju mladi igrači moraju prijeći na putu do većih, seniorskih turnira.

Nagradni fond na Futures-ima je od 10 000 do 15 000 dolara (kod žena do 25 000) i u nadležnosti su ITF-a, dok su Challenger-i u nadležnosti ATP-a (*asocijacija teniskih profesionalaca*) i oni su viši nivo turnira gdje je i nagradni fond veći (50 000 do 100 000 dolara), kao i mogućnost za osvajanje većeg broja bodova, što donosi veću šansu da se jednog dana sudjeluje na ATP i WTA (*ženska teniska asocijacija*) turnirima kao i na onima koji se nalaze na vrhu teniske piramide - Grand Slam turnirima. Potrebno je naglasiti da pobjednicima teniskih turnira pripada samo 15 % novca od ukupnog nagradnog fonda, finalista dobije upola manji iznos i tako dalje istim redom turnira (isključujući kvalifikacije) i mogućnost da zarade prve ili nove bodove na svjetskoj, seniorskoj rang-listi (Matović, 2011).

Sredina u kojoj se igrač priprema za turnire, uvjeti rada i stručni kadar uključen u cijeli proces sportske pripreme usmjeren prema njegovom napretku, su stavke o kojima uvelike ovise početni uspjesi. U ovoj fazi više nije dovoljno samo dobro upravljati reketom na terenu, već su tu brojni faktori koji utječu na razlike među igračima (*sredina, uvjeti treniranja, trener, ostali stručni kadar, roditelji itd.*). Jako puno mladih igrača napušta svoje domove već u mlađoj životnoj dobi i traže bolje uvjete treniranja, što se uglavnom pokaže kao dobra i važna odluka u karijeri.

Mladi igrač se mora znati prilagoditi čestim putovanjima, promjenama vremenskih zona, različitim kulturama, različitoj hrani itd. Uza sve to, mora biti svjestan da nakon uspješnih rezultata u juniorskom tenisu, najčešće dođe određeno vrijeme kada gubi više mečeva nego što pobjeđuje. To zna biti problem za one koji su bili "nepobijedivi" u juniorskom tenisu. Kako bi se ove prepreke uspješno prešle i kako bi se kvalitetan rad u dobrim uvjetima mogao nastaviti, potrebno je jako puno strpljenja i nezaobilazne novčane potpore.

Novim igračima na profesionalnom nivou natjecanja, potrebno je minimalno dvije godine da bi nešto značajnije zaradili. Tijekom tog razdoblja samostalno snose troškove dugih putovanja, smještaja i trenera pa se još ne vidi značajna razlika između prihoda i rashoda. Tada je igraču najpotrebnija potpora od ljudi koji ga okružuju, prvenstveno roditelja i sponzora, da pronađu rješenja za financijske prepreke kako on sam ne bi trošio dodatnu energiju, već se maksimalno posvetio treniranju i odmoru.

### **3.8.1. Iskustvo Petre Martić**

Petra Martić je jedna od naših najboljih tenisačica. Trenutno je zauzela 186. mjesto na WTA rang-listi. Tijekom svoje karijere imala je jako puno uspona i padova, a evo što ona kaže o svojoj karijeri i borbi u svijetu tenisa:

"Počela sam trenirati s 4 godine. Počeci su bili lagani, ali kada su počele ozbiljne školske obaveze, situacija se počela komplicirati. Ja sam od početka znala da mi je tenis prioritet pa mi je to olakšavalo u odlukama. Izbivala sam s nastave, pokušavala učiti po turnirima da bi bila spremna za ispitivanja i testove kad se vratim u školsku klupu. To je vuklo i malo ljubomore od strane društva i školskih kolega i tzv. "prozivanje"- "Zašto ona ne mora ovo, zašto je njoj dozvoljeno tako itd."-. U srednjoj školi, 3. i 4. razred nisam uopće pohađala nastavu i na taj način izgubila društvo. To su cijene koje "plaćaš" kao vrhunski sportaš. S druge strane, tenis je individualan sport i stoga je jako težak jer nemaš društva ni na turnirima. Sve se većinom svodi na natjecanje i mečeve, nema previše prijateljstava, tako da mentalne oscilacije mogu biti velike jer se često sportaši mogu osjećati usamljeno, zaboravljeno, nesigurno itd. Tu je jako bitna uloga trenera jer je većinom on/ona jedina osoba uz tebe u dobrim i lošim trenucima. Tenis je iznimno mentalan sport, a ja sam tu imala sreće jer sam imala dobre trenere koji nisu bili tu samo da unaprijede moju igru, već im je bilo stalo i do mene i mojih osjećaja jer to ima jako važnu ulogu na putu do uspjeha.

Prijelaz iz juniorskog u seniorski tenis meni nije bio težak, ali puno sportaša tu malo "zakoči". Meni je problem nastao onog trenutka kada sam bila dobra na rang-listi i kada su očekivanja porasla. Tada su se javile sumnje i strahovi koje sam pokušavala riješiti uz pomoć psihologa. I dan danas volim jednom tjedno porazgovarati sa stručnom osobom, psihologom, jer je puno pritisaka i očekivanja, s jedne strane od same sebe, a s druge strane od medija i javnosti. Jednostavno je lakše kada imaš stručnjaka uza sebe koji će ti pomoći naučiti se nositi sa teškoćama na koje sportaš nailazi u vrhunskom sportu. Na meni je i dalje da se probijam i trudim, kako na terenu tako i van njega, a uz pravi, stručni tim ljudi oko sebe sve prepreke će postati nebitne."

#### **4. OZLJEDE - OTEŽAVAJUĆI FAKTOR U PROFESIONALNOM**

##### **TENISU**

Kako bi se lakše ostvarili zacrtani planovi, potrebno je stalno misliti na zdravlje tenisača. Ono je ipak najvažnije, jer nikakvi novci i sposobnosti igrača ne mogu nadoknaditi taj manjak. Jedino potpuno zdrav tenisač može odgovoriti svim teškim zahtjevima vrhunskog tenisa. Tu je važna i disciplina samog igrača koji mora voditi računa o pripremi i dovoljnom zagrijavanju prije treninga i meča i potpunom izlječenju trenutnih povreda. Sam igrač može najbolje procijeniti stanje svog organizma i eventualne bolne točke. Nikada ne smije igrati povrijeđen ili poluizliječen jer to može dovesti do još većih problema. Trebao bi izbjegavati i sve potencijalno rizične sportske aktivnosti jer je dovoljan mali trenutak nepažnje da se dogodi nesreća. Samo na taj način će se teniska karijera produžiti i tenisač će moći dosegnuti svoj igrački maksimum.

No, uza sve mjere opreza i potpunu posvećenost, vjerojatno ne postoji tenisač koji nije imao neku ozljedu. To je ipak u vrhunskom sportu neizbježno. Veliki su naponi za organizam i tanka je granica između dozvoljenog i pretjeranog opterećenja. Nažalost, neki zbog neznanja, a neki zbog manjka sreće, odustaju od teniske karijere jer im zahtjevi vrhunskog sporta postaju preveliki, a zdravlje upitno. Najbolji primjer je naš Mario Ančić koji je u 27. godini života morao ostaviti teniski reket jer njegova leđa nisu više bila u stanju podnijeti silne napore kroz koje prolaze tenisači.

#### 4.1. Najčešće ozljede tenisača

Općenito, ozljede nastaju kao posljedica djelovanja mehaničkih sila koje djeluju na organizam izvana, ili uslijed kontrakcije vlastitih mišića kao posljedica nesrazmjera između mogućeg i stvarnog opterećenja vezivnog i potpornog tkiva tijekom izvođenja aktivnost.

Prema Rupiću (2008), najčešće ozljede kod tenisača su:

- **ISTEGNUĆA** - mogu biti lakša i teža istegnuća ligamenata, mišića i blagog izljeva
- **UPALA AHILOVE TETIVE** - oštećeno hvatište tetive uz kost na peti, upala tetivne ovojnice te istegnuća tetive pri prelasku u mišić. Uzroci mogu biti prirođena slabost vezivnog tkiva, preveliko naprezanje, tvrda podloga i loše tenisice
- **TENISKI LAKAT** - uzrok je prenaprezanje mišića podlaktice, pogrešna tehnika udarca, pretvrd reket i pretvrdo nategnute žice te pretanak držak reketa. Ako se bol osjeća u medijalnom dijelu lakta, vjerojatno se radi o lošem forhendu, a ako se bol pojavljuje u laterarnom dijelu, tada se vjerojatno radi o lošem bekendu
- **OZLJEDE RAMENA I RAMENOG POJASA** - rameni je zglobov vrlo složen i osjetljiv. Uzrok ozljeda i boli u ramenu je uglavnom prenaprezanje mišića rotatorne manšete pri izvođenju forhenda (rame ispred šake), ili servisa (prerano otvaranje tijela). Bol se pojavljuje pri izvođenju tih udaraca, a potom u mirovanju i u svakodnevnim aktivnostima
- **GRČEVI MIŠIĆA** - mogu biti posljedica umora, prenaprezanja, većeg gubitka tekućine i minerala, pogrešnog razgrijavanja, neprikladnih tenisica itd. Najčešće su izloženi mišići potkoljenice i natkoljenice.
- **DJELOMIČNO NAPUKNUĆE ILI POTPUNO PUKNUĆE MIŠIĆA** - najčešće se događa u području trbušnih mišića, mišića natkoljenice i potkoljenice. Vrlo česti uzrok je pogrešno zagrijavanje ili istezanje, ali ipak najčešće preopterećenost mišića. Ako mišić pukne, nužna je operacija

- **UGANUĆE SKOČNOG ZGLOBA** - nastaje najčešće kada se težina tijela u jednom trenutku prenese na vanjski dio zgloba. Pojavljuje se snažna bol uz oteklinu tkiva te ograničenu pokretljivost. Prevencija obuhvaća vježbe jačanja mišića potkoljenice
- **OZLJEDA KOLJENOG ZGLOBA** - posljedica preopterećenosti prednjeg mišića natkoljenice, odnosno njegove tetive na gornjem dijelu natkoljenične kosti. Simptomi su bolovi nalik ubodu šiljastog predmeta pri opterećenju ili nakon njega. Ponekad se javljaju i manje otekline te bol na pritisak
- **OŠTEĆENJE KOLATERALNIH LIGAMENATA** - posljedica je bezbrojnih rotacija koljena, a najčešće stradaju medijalni kolateralni ligamenti
- **POREMEĆAJ BIOMEHANIKE KRALJEŽNICE** - može prouzročiti povredu perifernih zglobova jer je narušena statika i dinamika tijela i najmanju ozljedu treba tretirati odmah. Nakupine mliječne kiseline treba otklanjati redovitom masažom, a pravilnim istezanjem održavati poželjnu pokretljivost zglobova
- **KRIŽOBOLJA** - zbog brojnih rotacija i pregibanja tijela mogu se pojaviti vertebralne ili verterogene tegobe

Iz prethodno navedenog, vidljivo je da postoji široka lepeza ozljeda s kojima se većina tenisača suočava tijekom svoje karijere. Važno je biti fokusiran na prevenciju i sprječavanje povreda lokomotornog sustava jer su zahtjevi sve veći s povećavanjem trajanja i intenziteta treninga, kao i opterećenja kondicijskim vježbama, a velika konkurencija ne dozvoljava tenisaču duže izbjivanje sa teniskih terena.

Ozljede se mogu spriječiti dobro odmjeranim odnosom opterećenja, odmora i sadržaja treninga, uz stalni nadzor i kontrolu igrača kako ne bi došlo do prezasićenosti.

## **5. ŽIVOT I MOGUĆNOSTI NAKON TENISKE KARIJERE**

Tenis je definitivno jedan od sportova kojim se čovjek može nesmetano baviti tijekom cijelog svog života. Zahtjevi vrhunskog sporta su preveliki, to je nesumnjivo. Neki bi se složili kako vrhunski sport u biti nije zdrav. No, tenis nam daje toliko mogućnosti da

je sigurno karakteriziran i kao jedan od najomiljenijih rekreativnih sportova. Također, većina tenisača koji su se bavili aktivno tenisom, ostaju i dalje prisutni u teniskom svijetu i jednom kad se zavoli taj sport, teško se od njega odvojiti. Za sve one mlade tenisače koji nisu spremni na napore i odricanja vrhunskog tenisa, otvara se mogućnost daljnjeg učenja i usavršavanja, primjerice na koledžima u Americi. Jako puno njih se odluče na taj korak, a evo i priča mlade Karle Bonačić koja je uspješno završila magisterij psihologije sporta i igrala tenis za prestižan koledž u Americi:

"Počela sam igrati tenis sa 8 godina. U početku je bilo zabavno sve dok su se "nevino" turniri igrali i bila sam jako motivirana za natjecanje. Tek poslije, kada su treninzi postajali jači, češći i poraz nije bio olako prihvaćen, tenis je postao veća obaveza nego što sam bila spremna. Moja motivacija je bila osnovana na tome da udovoljim svima osim sebi i to se vidjelo na terenu. Kao djetetu, nedostajalo mi je druženja sa prijateljima, izlazaka u kino, odlazaka na kupanje dok je još sunce jer zbog treninga nisam mogla ići na jutarnja ili popodnevna kupanja. Noćno kupanje je jedino što mi je ostalo. Svi su vidjeli nedostatak žestine i motivacije u mojoj igri pa sam poslana psihologu. Taj psiholog je bio klinički pa nisam osjetila kao da s njim mogu pričati o sportskoj motivaciji. U 2. srednje sam pala na terenu, uganula zglob, pala na ručni zglob te imala mali potres mozga. Brzo sam se oporavila od nožnog zgloba te potresa mozga, ali tada su počeli problemi sa lijevom ručnim zglobom. U početku me boljelo samo u igri, a u to vrijeme sam često igrala ITF turnire do 18 te sam bila blizu plasiranja na juniorski Grand Slam. Bol je postajala sve veća, toliko da nisam mogla držati čašu vode bez drhtanja ruke. Nakon dugog stanja mirovanja, napokon se pokazalo da mi je puknuta hrskavica u zglobu. Toliko je bila mala da se jedino na MR-u s dodatkom boje primijetio lom, ali je ograničavala pokrete ruku te uzrokovala veliku bol. Bilo mi je rečeno da operacije te vrste radi samo kirurg u Švicarskoj. Otišla sam u Švicarsku te mi je nakon pregleda rečeno da se može operacijski riješiti problem, ali daljnjim izlaganjem ruke velikim naporima, postoji velika mogućnost da će opet puknuti. Iako sam ponude za stipendije u Americi dobivala još od drugog srednje, tek nakon što sam saznala da ne smijem više igrati tenis, odlučila sam ozbiljno razmisliti o školovanju u inozemstvu. Napravila sam operaciju te imala 6-7 mjeseci dug oporavak. U 8. mjesecu 2009. upisala sam prvu godinu fakulteta na Kansas State University. Prihvatila sam ponudu tamo jer je trener bio dosta ugodan u dogovorima i nastojao mi je pomoći što je više mogao sa papirologijom. S obzirom na moje stanje s rukom, tražila sam školu koja je

akademski jaka, a što se tenisa tiče nisam htjela školu koja je top 10 u Americi, da ne opterećujem ruku previše. Nešto solidno teniski, ali akademski jako. I to sam našla.

S trenerom tenisa na koledžu nisam imala sreće. Bio je jako strog i njegov "uspješni" trening se sastojao od kazni, vikanja i povraćanja nakon treninga uz svakodnevna omalovažavanja i prijetnje. Nakon još jedne velike ozljede, puknuća desnog kvadricepsa i to njegovom krivnjom, došlo je do pobune pa skoro i tužbe s moje strane, a nakon mojeg uspješnog diplomiranja, kolegice su se pobunile i trener je otkazom udaljen s koledža.

Akademski je bilo super. Odlučila sam se za psihologiju. Tamo se uzimaju generalni predmeti uz predmete na vlastiti odabir. Bila sam u mogućnosti uživati u predmetima kao što su satovi glume, strani jezici, javni govor, latino ples, čak i kušanje vina. Školovanje se baziralo na tome da se moralo ići na sva predavanja, a imali smo iznenadne kvizove koji su davali bodove te se na taj način provjeravalo prisustvo na predavanju. Imali smo jednom mjesečno ispite, a tek na kraju semestra finalni ispit, koji obuhvaća novo gradivo skupa sa starim. Svaki sportaš je imao timskog savjetnika kojega smo mogli pitati za financije, školstvo i sve ostalo što nas zanima. Također sam imala i psihološkog savjetnika koji bi mi preporučio koje predmete uzeti, da mi ne bude preteško u jednom semestru te koliko bi trebala držati prosjek ocjena da uspijem diplomirati psihologiju. Što se tiče akademskog dijela koledža, zaista sam prezadovoljna.

Odlučila sam završiti magisterij preko online programa na Argosy University. Odlučila sam se za sportsku psihologiju jer znam da to zanimanje nedostaje u Hrvatskoj. Školovanje je trajalo 2 godine. Nisam imala ispita nego seminare, radionice, rad na terenu itd. Iskreno, više sam tako naučila nego što bi inače iz knjiga i učenja za ispite. Prosjek ocjena nije smio biti ispod 4,00 jer u Americi ne dopuštaju da studenti na magisterijima i doktoratima imaju znanje za 3 i ispod. Smatraju da netko tko ima 3, nema dovoljno znanja za rad s ljudima. Mora se imati vrlo dobro ili odlično za magistrirati ili doktorirati.

Sada sam se vratila u Hrvatsku, u svoj rodni Split. Trenutno su moji dokumenti u psihološkoj komori. Čekam na stažiranje i stručni ispit. Radim kao tenis trener i privatno kao sportski psiholog sportašima kojima ne treba potvrda od države da sam sposobna raditi ono što sam završila."

## 6. ZAKLJUČAK

Jako je puno onih koji žele postati najbolji tenisači na svijetu. Konkurencija je nezamislivo velika. Isto tako je puno manji broj onih koji su spremni na žrtvu i odricanja da ostvare svoje ciljeve. Znamo da veliki broj uspješnih juniora ne mogu pronaći sebe i ne mogu pokazati svoje prave vrijednosti među teniskom elitom. Trnovit je put do uspjeha i biti profesionalac u bilo kojem sportu je iznimno zahtjevno. Tenis je svakako jedan od sportova u kojemu se najteže popeti do vrha. Profesionalni tenisači znaju provesti više od 40 tjedana godišnje putujući po svijetu na raznim turnirima, igrajući u različitim vremenskim uvjetima, na različitim podlogama, sa različitom publikom i na sve to moraju biti spremni, kako fizički tako i psihički. Put do uspjeha nije nimalo lagan i postoji bezbroj prepreka i izazova kojima treba odoljeti i koje treba prijeći. Svaka teniska karijera je posebna na svoj način i ne postoji čudesna formula ostvarenja uspješne karijere u svijetu tenisa. Na požrtvovan način života su spremne samo posebno istrenirane, disciplinirane, jako visoko motivirane i mentalno čvrste ličnosti s izuzetnim kvalitetama. Zasižno takva discipliniranost i životna organiziranost (prehrana, treninzi, odmor, putovanja...) utječu na život sportaša i nakon karijere. Svoju predanost tenisu, kasnije usmjeravaju u nekom drugom poslu ili svoja iskustva prenose mlađim generacijama kao teniski treneri. Bitno je ne zanemariti školovanje. Tenis je sport u kojemu se mogu zaraditi veliki novci, ali tu privilegiju imaju stvarno najbolji i najuporniji i samo oni, mogu sebi osigurati novac dovoljan za lagodan život. Stoga, uvijek postoji mogućnost da se nakon završene karijere sportaš okrene poslu za koji je učen i motiviran. Puno je tenisača koji zbog zdravstvenih razloga prekidaju karijeru, stoga je neizmjereno važno "naoružati" se znanjem. Za primjer ćemo navesti našeg Maria Ančića koji je tijekom teniske karijere završio studij prava, a s obzirom da je sa 27 godina morao prekinuti tenisku karijeru zbog zdravstvenih problema, danas, zahvaljujući završenom studiju radi kao odvjetnik u Americi.

Nikada se ne smije ograničavati sebe i sumnjati u svoj uspjeh, svoje sposobnosti, pamet ili talenat da bi uspjeli u sportu. Svi imaju mogućnost izgraditi sebe i postati ono što žele i o čemu sanjaju, samo treba vjerovati. Budućnost nije zapisana ni u zvijezdama ni u genima. Budućnost se piše svakim danom, upornošću i jakom željom da postanemo ono o čemu sanjamo. Mentalna jakost u sportu nam može biti najjači as u rukavu, a ono što se nauči kroz sport može nam značajno pomoći da postanemo uspješniji u životu.



## 7. LITERATURA

- Barbaros Tudor, P., Matković, B. (2003). *Tenis igraonice kao najsuvremeniji sustav poduke djece predškolske dobi* / on line. S mreže skinuto 30. kolovoz 2016. s adrese: [http://www.hrks.hr/skole/12\\_ljetna\\_skola/45-Barbaros-Tudor.pdf](http://www.hrks.hr/skole/12_ljetna_skola/45-Barbaros-Tudor.pdf)
- Crespo, M., Granitto, G., Miley, D. (2002). *Razvoj mladih tenisača*. Bahamas: The International Tennis Federation
- Friščić, V. (2004). *Tenis bez tajni*. Zagreb: Tenis
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., Loehr, J. (1997). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative Psychological Assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322 - 340.
- Matijević, B., Tudor, I. (2010). *Što treba znati o fizičkoj pripremi* / on line. S mreže skinuto 31. kolovoz 2016. s adrese: <http://www.tenis-as.com/download-tenis-knjige/sto-treba-znati-o-fizickoj-pripremi.pdf>
- Matović, S. (2011). *Tranzicija iz juniorskog u profesionalni tenis* / on line. S mreže skinuto 2. rujan 2016. s adrese: <http://www.svetotennis.com/Templates/UI/Views/ArticlesItem.aspx?page=122>
- Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Neljak, B., Dugandžić, M., Barbaros Tudor, P. (2010). Motoričko - kondicijski razvoj mladih tenisača na teniskom terenu. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt - Bobić (ur.), *Zbornik radova 8. međunarodne konferencije "Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti"*, Zagreb, 2010. (str. 165-168). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Roetert, P., Ellenbecker, T., S. (2003). *Complete conditioning for tennis*. USA: United States Tennis Association

Rupić, S. (2008). *Energizirana teniska loptica*. Zagreb: RS-NATA d.o.o.

Wikipedia (2016). *Tenis*/ on line. S mreže skinuto 25. kolovoz 2016. s adrese:

<https://hr.wikipedia.org/wiki/Tenis>